



BROCHETAS DE CERDO CON PIÑA Y CHAMPIÑÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña natural en su jugo
- 100 gramos de champiñón
- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ensartar los ingredientes, cortando todos del mismo tamaño, y cocinar a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (325 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	53 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	52 mg	169 mg	7 %